

| OIGA, DOCTOR |

Medicina basada en algo más
que en la evidencia



Esta segunda edición, no venal, de “Oiga, doctor”,
se ofrece de forma altruista por parte de la Sociedad
Aragonesa de Cuidados Paliativos (CUSIRAR) con motivo
de la celebración de las XV Jornadas Internacionales de la
Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL)
y VII Jornadas de CUSIRAR

© del texto: Alfredo Zamora Mur

© de la edición: Sibirana Ediciones

Pº Pamplona, 1, 7º

50004, Zaragoza

www.sibirana.com

info@sibirana.com

© Foto de portada: Antonio Campo Palacio (“Kampetxu”)

Diseño y maquetación: Carlos Rodríguez - Trifolio

Impresión:

ISBN: 978-84-129433-2-0

Depósito Legal: Z 1132-2025

Impreso en España

Todos los derechos reservados.

Siempre que cuente con el permiso expreso de los
titulares de los derechos, se permite la reproducción
total o parcial de este libro por cualquier medio o
procedimiento, comprendidos la reprografía y el
tratamiento informático, la fotocopia o la grabación.

| OIGA, DOCTOR |

**Medicina basada en algo más
que en la evidencia**

Alfredo Zamora Mur



COLECCIÓN



| **PRÓLOGO DE MI AMIGA ELIA A LA
SEGUNDA EDICIÓN** |

Si está a punto de iniciar la lectura de “*Oiga, doctor*”, le aseguro que no le defraudará. Entre refranes, humor, notas de canciones “rocanroleras” y un lenguaje que se acerca a la gente de a pie, Alfredo reflexiona muy sabiamente sobre temas de enorme transcendencia en Medicina.

El libro me ha evocado recuerdos de mi época en Medicina Interna por la inconfundible transversalidad de los diagnósticos, de los tratamientos, de las decisiones y de los escenarios respecto a la relación médico-paciente, pero hilando con lo que para nosotros ha sido nexo y ambos sentimos como un fuerte compromiso: los cuidados paliativos, la Medicina Paliativa.

Un compromiso que necesita ser primero comprendido y seguidamente, potenciado. Porque es tan necesario como útil, tan eficiente como beneficioso y sobre todo porque ahorra sufrimiento, favorece la equidad y la justicia distributiva y a veces, hasta alarga la vida en personas que caminan su último tramo. No solo da confort, sino que alarga ese tramo. Los cuidados paliativos son necesarios y van a serlo mucho más en los próximos años por dos razones fundamentales:

1.-La Medicina se tecnifica y se desarrolla a un ritmo trepidante, pero hacen falta vectores que a modo de una “pesa romana” (seguro que las conocen) sean capaces de poder estimar en qué casos esos avances son realmente útiles y proporcionados.

2.-Por otra parte, estamos esperando un incremento muy importante en el volumen de pacientes con necesidades paliativas debido al envejecimiento de la población y la cronicación de las patologías médicas.

Hace referencia el autor a realidades tan dolorosas como el hecho de que no nos formaron para atender a los pacientes más frágiles y complejos que nos podemos encontrar y que a día de hoy sigue siendo una marcada deficiencia en las facultades de Medicina porque no hay asignaturas obligatorias de

forma universal sobre cuidados paliativos. En esa detección del paciente frágil obligados estamos a esmerar nuestra forma de comunicar malas noticias y brindar apoyo a la familia. A esto tampoco nos enseñaron: a que existe un binomio (que puede ser más amplio) que también debe ser objeto de nuestros cuidados.

Y tuvimos que aprenderlo a base de horas de estudio, de guardias, de inconformidad y de curiosidad científica conducida a tratar de ayudar. Durante las páginas del libro se mencionan temas de muy importante calado cuando hablamos de cuidar a nuestros pacientes como puede ser detectar fragilidad, aún tema complejo en determinados casos y no siempre aceptado socialmente: “¿cómo que no se puede poner más tratamiento si en “no sé cuál” hospital hay un ensayo clínico con una molécula muy prometedora?”.

Detectar fragilidad puede ser el inicio de una cadena de acciones correctas basadas en conversaciones difíciles y de planificación de cuidados que se encuentra en las antípodas de esa medicina “pasivo-defensiva” (y pasivo se refiere “a que no me importa demasiado”) que podemos llegar a articular si no llevamos a cabo un trabajo pausado con deliberación clínica y ética.

Siempre digo yo a mis residentes que es mucho más difícil y se tarda años en saber cuándo no iniciar un tratamiento que cuándo sí se debe pautar. ¿De verdad era necesario hacer ese TAC, nos cambiará la actitud o solo nos sirve para poder nos comunicar “más cómodamente” con la familia?

Relata el autor escenarios habituales en pacientes con enfermedades irreversibles como “el pacto del silencio” o las cuestiones de la alimentación, que nos siguen trayendo muchas preocupaciones. Se aborda la sedación paliativa, un acto médico que debe llevarse a cabo con rigor científico y exquisita comunicación. Trata de nuestro papel como seres humanos que

somos donde a veces necesitamos reconocer que “no sabemos” o que simplemente tenemos que preguntar y discutir con otros. Vivir con humildad y honestidad (“no lo sabemos con certeza, solo sabemos lo que no va a aportarnos dicha medida (...),” pero nada más y no pasa nada por reconocerlo. Y Alfredo recoge un concepto que es esencial en la atención a personas: con el desarrollo de la ciencia nos hemos subespecializado de una forma extrema, nos hemos “compartimentalizado” llegando a emplear esas típicas frases de “esto no es de lo mío”. Terrible para nosotros, terrible para los pacientes y familias. Desconcertante, si algún día somos nosotros el enfermo o el familiar.

En Cuidados Paliativos rompemos esa “medicina de una parte” para ejercer “la medicina del todo”, que es esa persona que sufre. Tenemos en cuenta los síntomas físicos, psíquicos, sociales, espirituales y aquello que pueda erosionar lo que el paciente considere que afecta a su dignidad. Y nos basamos en conocimientos científicos. Estamos presentes, disponibles y atentos, pero con la Ciencia en la mano. Y en equipo, escuchando y validando las aportaciones esenciales de otras disciplinas, esencia de los cuidados paliativos.

No quería dejar de comentar algo que se plasma en las páginas: debemos ser conscientes de los riesgos de la sobreimplicación y de cuál es el fin último de nuestra profesión: ayudar y acompañar. Para esto también debemos cuidarnos y cuidar al equipo.

Aborda el autor el asunto de la prestación de ayuda para morir, un derecho social que se ha conseguido y dicen que *sin haberse desarrollado paralelamente unos mínimos asistenciales y una legislación en cuidados paliativos*. Yo voy más allá, se ha legislado esta Ley sin saber siquiera cómo se está prestando la atención paliativa en nuestro país, una verdadera “mezcolanza” que se ha tenido que improvisar para proteger a nuestros pacientes (y lo veremos en breve cuando se presente el mapa

de recursos en cuidados paliativos en España). En resumen, nos encontramos sin Ley, sin formación homogénea en pregrado, sin formación especializada reglada, y sin acreditación de los profesionales.

“Oiga, doctor “(doctora, en este caso) me decía hace unos días un paciente que veía por primera vez: “yo lo que tengo claro es que no quiero pasarlo mal durante esta enfermedad”. Descuide, ya tenemos profesionales que como el Dr. Zamora invitan a reflexionar y criticar de forma constructiva para que usted no quede desprotegido.

Gracias, Alfredo.

Gracias porque además nos has permitido leerte y autocuidarnos pensando en los paisajes de esa bellísima tierra que es Aragón.

Elia Martínez Moreno

Amiga y presidenta de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL)

| PRÓLOGO DE MI AMIGO SANTI A LA
SEGUNDA EDICIÓN |

*-Me gustaría que escribieras el prólogo
-¡Oh! ¡Qué honor! pero primero tendré que leerlo...*

Y de esta forma llegó a mi casa unos días después este libro que sostienes. Mis ojos empezaron a recorrerlo de forma concienzuda, subrayando y cogiendo apuntes cual estudiante de oposición... pero, Alfredo me volvió a escribir: “¡Lo necesito ya!”. Tras dar un brinco cambié de estrategia y empecé a leerlo como lo estás haciendo mientras recorres tu mirada por estas líneas: disfrutándolo.

Vivimos en una época de progresos en tecnología, medicina, farmacia, etc... Una época donde la práctica clínica está cada vez más tecnificada. Más cirugía robótica Da Vinci, más medicina molecular para personalizar el tratamiento oncológico, más tratamientos biológicos para cada vez más enfermedades, más protocolos y circuitos orientados a la calidad asistencial... Esto lleva a un riesgo, perder la mirada en la persona y acabar enfocándola en el proceso. En forma de respuesta, en los últimos años se pueden ver movimientos que buscan evitar esa “frialidad”: la humanización de la asistencia sanitaria y la medicina centrada en la persona. Una forma de reconectar el sistema sanitario con la persona (paciente según se refleja en una historia clínica).

Dentro de esta forma de entender la atención a la persona es donde radica parte del sentido de la atención paliativa. Esta se puede definir como un enfoque que mejora la calidad de vida de pacientes y familias que se enfrentan a los problemas asociados con enfermedades amenazantes para la vida, a través de la prevención y alivio del sufrimiento por medio de la identificación temprana e impecable evaluación y tratamiento del dolor y otros problemas, físicos, psicológicos y espirituales. Como se puede apreciar es un “enfoque” o también llamada “mirada paliativa”.

La “mirada paliativa” es aquella que realiza un profesional de salud (medicina, enfermería, psicología o trabajo social) cuando tiene ante sí a alguien en una determinada etapa de su vida. Esa etapa vital en la que corresponde pensar más en lo que le importa a esa persona cuando hablamos de su salud y de sus cuidados. Aunque la última guía de práctica clínica diga lo contrario, es posible que una enfermera pacte con Herminia tomarse ese chocolate caliente los domingos con su nieto pese a que su hemoglobina glicada (valor que determina los valores promedio de azúcar en sangre en los últimos meses) se eleve más del objetivo deseable. Benito puede acordar con su médico que desea no estar cada dos por tres en el hospital e intentar manejar las exacerbaciones de su enfermedad pulmonar en casa; aunque pueda tener algún riesgo mayor. Un permiso de alta del hospital para el fin de semana puede ser adecuado para Alba, quien, pese a su cáncer de páncreas, quiere acompañar del brazo a su hijo en su boda. En una amarga historia, Belinda entiende que el dicho “quien come escapa” no tiene ya sentido en el caso de su hijo, y sabe que forzarlo a ello solo provoca más sufrimiento para todos. Una mirada que muchas veces se puede iniciar con una frase (“¿Qué es lo que te preocupa?”) y con una escucha activa, plena y empática. Mostrando disponibilidad en el tiempo para ese momento, aunque, a veces, no lo tengamos.

Pese a lo anterior, no debemos caer en la “dulcificación” de esta disciplina. Como una vez me dijo el autor de este libro mientras aprendía con él “Paliativos no es coger ‘la manita’ al enfermo, ni, ‘mira que majos y simpáticos son los de paliativos ¡qué bien te van a tratar!’”. Los cuidados paliativos tienen tras de sí una sólida base científica, con bibliografía, estudios de coste-efectividad, guías de práctica clínica y protocolos de calidad (¡vaya! como el resto de las ciencias); pese a que a veces le cueste apreciar a algún gerente o consejero de Sanidad, especialmente de Aragón.

El autor de este libro sabe que me pongo reivindicativo en seguida, pero me temo que lo que se queda escrito en papel tiene un defecto: puede envejecer mal al leerse años después. Por eso, no quiero quejarme por el nivel de recursos en cuidados paliativos en la comunidad autónoma del padre de este libro. Tampoco pretendo hacer mala sangre con la escasa “cultura paliativa” en el mundo sanitario (“No entiendo para qué los residentes de mi servicio deben rotar por la unidad de paliativos, si ya saben sedar” y otras perlas desafortunadas que se pueden escuchar a veces en reuniones hospitalarias). Y, por último, tampoco quiero quejarme de la escasa concienciación en la sociedad actual, con la ocultación de la muerte y la enfermedad, aunque puede que progresivamente vaya cambiando debido al envejecimiento de la población.

Deseo creer que dichas reclamaciones puedan tener una caducidad temprana (al menos de unos años y de forma progresiva, para ser realista) gracias a la concienciación de la sociedad. Dicha labor se realiza a través de sociedades científicas, asociaciones de pacientes, colegios profesionales y medios de comunicación, entre otros. Es posible incluso que seas afortunada/o y hayas conseguido este libro en ciertas Jornadas Internacionales de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos y Jornadas Autonómicas de la Sociedad Aragonesa del 2025. Es posible que lo hayas adquirido en otro momento. Pero indudablemente ya muestra que tienes cierto cosquilleo interior que te sigue empujando a leer estás páginas.

Los libros son una muy buena forma de difundir esta “mirada paliativa”, y te animo a que disfrutes de este ejemplar. Si lo necesitas, puedes googlear (o preguntarle a la IA) información que se te pueda escapar mientras descubres referencias a montes pirenaicos, valles del alto Aragón y localidades aragonesas. También te puede parecer escuchar notas de Led Zeppelin, Sabina, Rosendo o los aragoneses Héroes del Silencio.

Aunque algo más reseñable vas a encontrar en las siguientes páginas: una impronta personal de Alfredo con su forma de entender la atención a la persona y su mirada (paliativa) a la sociedad.

Y cuando sientas que tus manos no se acuerdan de ti
Y que tus ojos han borrado el camino
Estoy contigo, estoy junto a ti

Santiago Trueba Insa
Amigo y presidente de la Sociedad Aragonesa de Cuidados
Paliativos (CUSIRAR)

**| PRÓLOGO A LA PRIMERA EDICIÓN
ACTUALIZADO PARA TÍ |**

No me bastaba con poseer un ISBN, sin más mérito que pagar unos euros, con vistas a presentar un mérito más cuando correspondiese. Y no me refiero con esto a que el único con el que contaba, no conllevara detrás un tremendo esfuerzo. Pero no tenía la sensación de habérmelo ganado, de realmente haber escrito algo que quedara allí para siempre, no por la perdurabilidad, que quizá es lo de menos, sino porque no tenía antes la percepción de haber escrito un libro. Algo que me parecía imposible. Aquel que es un libro, sin serlo realmente, fue el origen. Esa hija que dio tantos y tantos frutos posteriores, que me ayudaron a alcanzar el punto final, o semifinal, en esto de lo laboral, y que, como un verdadero descendiente, a pesar de los momentos sufridos, recompensa con creces de forma exponencial lo trabajado.

Como decía la introducción de un libro, que describe la situación de un gremio con ciertas similitudes al mío en algunos aspectos, y más en los últimos tiempos, puedo considerar una falta de respeto el intentar igualarme a maestros de la unión de las palabras, para formar verdaderas obras de arte en cuanto a la expresión por escrito. Jugar con las palabras a modo de instrumentos de comunicación. Jugar de forma que no sea fácil despegar la mirada de las páginas, o en su defecto, de una pantalla, con la consiguiente pérdida del encanto de tener un libro entre las manos e ir pasando las páginas poco a poco, sin prisa, pero sin pausa. Otras veces con prisa, deseando conocer qué pasará más allá.

Y un poco de esto va el libro que tienes entre las manos, creo, del más allá, si es que existe algo así. Del miedo a no saber qué es el más allá, del miedo a no saber si habrá un capítulo más, y que la historia pueda quedarse inacabada, ya que es probable que siempre nos quede la sensación de no haber finalizado eso que dejamos pendiente. Fueron surgiendo las palabras poco a poco, a veces de forma ines-

perada, otras de forma más que meditada, va a días la cosa. Asemejando los contenidos de esta forma un poco a la rápida ciclotimia que me caracteriza, ya que, como todos, tenemos días mejores y días peores. Ya lo decían los Led Zeppelin con una maravillosa canción, “*Good times, bad times*”. Una de sus muchas maravillosas canciones. Siempre he pensado que en mi funeral estaría genial que sonara el tema “*In my time of dying*”, con el inconveniente de que se puede hacer eterno el momento, o que, a modo de odioso locutor de radio, alguien (quizás un cura, no lo sé), la interrumpa y yo me levante del ataúd para lanzar un impropio. Por duración estaría muy bien el “*Rock’n’roll*”, pero a lo mejor desentona un poco con un momento que quizás, sólo quizás, sea algo triste. Los que me conocen bien, saben la de veces que he disfrutado de este tema, en esa fantástica calle oscense que alberga una estrella, a falta del rincón donde de chico compartía el rancho. Hubo un momento en el que no me hacía falta ni pedirla... ahí queda.

Bien pensado, sabiendo con total certeza que algún día deberemos pasar por ello, igual no debería ser tan triste, más cuando a mis treinta y dieciocho años he cumplido (casi) todos mis sueños (conforme escribo estas líneas, veo que acabo de llegar a la edad a la que hago referencia, edad a la que espero que todo esto salga a la luz). A lo mejor, o a lo peor, quedan asuntos pendientes, más que sueños por cumplir. Reconciliaciones que no deberían haberse quedado suspendidas en un escenario lleno de instrumentos pero sin músicos, por la no necesidad de haber habido una disolución grupal. Palabras flotando en el universo por no haber querido rozar las estrellas, por no haber querido ascender la escalera a la estratosfera, marchitándose las ideas que reflejaban en un suelo sin regadío.

Cierto es que me faltan unos cuantos mitos por coronar, otros ya cayeron, gracias siempre a la compañía de

esos amigos como hermanos a los que tanto gusta abrazar en lo más alto. Y recientemente participar con ellos en un memorable y genialmente fotografiado concierto, (gracias Javitxu) tocando con mi Les Paul míticos temas de los buenos (ver el epílogo del track list). Especial mención a los que me acompañaban en el Balcón, qué gran noche la de aquel día, la primera para mí en esas especiales condiciones, que aunaban una gran emoción por estar allí, un poco de miedo por lo desconocido (hasta que con risas y su siempre buena acogida lo hicieron desaparecer) y la sensación de haber cumplido con creces otro sueño. Tampoco puedo olvidarme de Cotiella con su amanecer lunar y su hotel, dulce hotel de Armeña, en compañía del gurú montañés. Ni por supuesto del Tempestades, acariciando el máximo sueño de algunos en este sentido, poco atractivo para mí por el momento, huyendo de la masificación y, lo reconozco, de Mahoma (todo se andará, todo se andará, si me lo permite mi menisco hecho cisco). Por cierto, otra ocasión donde sonó unas cuantas veces, la noche previa a la coronación, el rock'n'roll de los Led. La Peña Montañesa, bonita como pocas, la primera de la buena y gran racha, con su bautizo a modo de nombramiento de caballero de manos de un amigo, que es todo un caballero. El Castillo, coronado por un valle, al igual que el Turbón, dos ejemplos de grata sorpresa a la llegada. Garmo negro, mi primer ascenso a las altas cotas, con ese subidón adrenérgico que comprobaste, hombre incansable y sin pereza. El precioso rojo Anayet, con dos geniales compañeras, muy dignas de mención. Collarada, otra preciosidad que me hizo superar mis neuras, como los Astazus tras el antes nombrado Balcón. La noche del ibón azul en el más increíble paraíso donde he pernoctado, para al día siguiente coronar los Infiernos, ansioso por patear esa blanca marmolera. El Borón, pequeño pero matón, enclavado en el maravilloso entorno de Vadiello.

Bisaurín, donde me dejé la costilla de Adán, por suerte nada más, siendo que podría haber perdido la cabeza por ella, de forma inexplicable, allí donde nada parece poder ocurrir. El agradecido Aspe, la fácil Oroel, el olvidado Cuculo y el sencillo Pazino, entre otros pequeños retos. Guara, imponente allí donde la ves, tan cerca y tan lejos, tan chica y tan grande ella, pegada a la que me dio el orgulloso nombre que me pusieron mis majos compañeros, el de doctor Fragineto, en un deshidratado día, que acabó en boda pasada por agua. Esas rápidas escapadas a Gratal y Peiró (más de treinta en pandemia), Las Calmas, primera ascensión con mi hijo, Gabardiella, la Luna, pico del Águila, Matapaños, Picón, Puchilibro, Cubillars... y el Cabezo. La olvidada Robiñera de la primera edición, el Pelopín todos juntos, la espectacular Punta Suelza en soledad pandémica, el pedregal del Aragüells, la brecha de Rolando desde Cuello Gordo hasta el Taillón, para retractarme (en unos días, yendo a los Sestrales en familia, como al pico Presín), tras afirmar jamás acabar así de rendido, con ese amigo que nunca falla y que es lo Más. Bachimala volviendo con un boletus edulis, Musales y Betis con gente buena de verdad, Culebres con las bellas gentes de Cerler, Mulleres y sus ibones escalonados con un auténtico gigante, esta vez sin perder las botas, la tan anhelada Tuca de Estos con los mejores compañeros de vida, y la Pica d'Estats, porque había que llegar. Curiosamente en el día del decimosegundo aniversario de la primera ascensión a Peña Montañesa, siendo mi docena "tresmilera". Y, dejándome otras muchas experiencias inolvidables, esperando encontrarme con el Salvaguardia en breve de nuevo con el gigante del Mulleres, y con el Russell a finales de este verano con el gurú, tenía que acabar, en espera de Perderme por el Monte (Monteperdido, por si no me has leído entre líneas, alcanzado hasta el ibón helado dadas las circunstancias), con mi querido amigo, insisto, que es lo Más,

mucho Más (M+) igual que en la Mesa de los tres Reyes, y en el Posets, coronados ambos con la siempre agradable compañía de otro compañero y amigo, el montañero sanguinario. Acabo en esta ocasión el párrafo montañero acordándome de Alberto Rubio y de Amaia Agirre, él antiguo compañero de la bella época de mis andanzas por el ESAD de Barbastro y ella residente cuando la conocí, de esas por las que vale la pena seguir luchando. El Everest y el Fitz Roy, respectivamente, fueron egoístas y no os dejaron volver, entendible como personas maravillosas que sois (hablo en presente porque algo sigue existiendo en la memoria), cruel hasta el infinito por ser un hecho irreversible.

Poder fotografiarme en muy buena compañía con una pañoleta naranja fragatina, firmada por mi buen amigo Rosendo, es uno de esos otros sueños cumplidos ya de por sí. Afirmé poder morirme ya tranquilo esa noche en la que gracias al primo Sabina, que cantaba con él a su manera el blues de lo que pasaba en su escalera, pude estrecharle la mano, y quedarme sin palabras como quien ve a dios, de forma que solo pude emitir un “agradecido” antes de retratarnos juntos. Y digo amigo Rosendo, porque aunque él no lo sepa, hemos estado juntos una barbaridad de veces, él cantando, y yo tomando algo, como siempre, loco por incordiar. Desde la primera vez en Monzón, compartiendo barra luego en un bar con su bajo y su batería, hasta Bilbao nos fuimos a su fiesta de jubilación, volviendo flojos de pantalón, felices y tristes por igual, llorando por última vez tu agradecimiento, ese último agradecido que me devolviste en tierras vascas. Sigo soñando con que esto, gracias a Juan Antonio, algún día caiga en tus manos.

Poder compartir mantel, gin-tonic y malos humos con Susana, no sé si la rubia del solitario Cadillac o la que su chico quería que le mirase al pasar por el rompeolas, y yo

como siempre, y hasta que la luz no brille de verdad, vestido de negro porque hay cosas que nunca estarán bien, fue uno de esos momentos estelares a lo Zweig que guardo, junto a otros, en el mejor apartado de mi curriculum vitae. El que importa por encima de “lo importante”. Y sigo soñando que en tu casa tenéis una foto con mi hijo al lado de tu chico entre montañas nevadas, dentro de la primera edición de este libro. Compartir asiento y conversación, un ratito, de Madrid a Córdoba con Josemi, trayéndome selfie y agenda dedicada, me hizo ver que no estamos locos y que sabemos lo que queremos (a veces). Acabo este apartado con el haber interpretado a las cuerdas la canción de los lunes en el curro “¿Qué demonios hago yo aquí?” (Gracias Aitor, gracias Mumo) con unos geniales compañeros de academia en la plaza general Alsina, uno de mis rincones preferidos de Huesca, donde se retrataron los Asintomátikos hace mil años.

Como agradecido hasta el infinito estoy contigo, que me proporcionaste la visión de otro dios de las cuerdas, el de la ciudad del paraíso, mi primer tema del palo que me enganchó hasta que la muerte nos separe. A ti y a mí, y a la música. Nada comparable a darme una J, esa letra de Jimmy, de los John, de Janis, de Joe, de Jim, y de, como no, de Joaquín. Entre otros. Agradecido de haber conocido tantos lugares soñados contigo, el Atomium, Teide, ruta del no perdido y tan repetido norte, ruta del fado con mi gato Janis, calas menorquinas, todas ellas, Giza y Karnak, Machu Pichu y Nazca, La Bodeguita y sus tristes gentes, Temple Bar, Plaza Roja y ese ruso blanco a lo gran Lebowski de San Petersburgo, Cabo Norte y Lofoten, N´Gorongoro, que supuso poder ahora guardar como un tesoro un mundo de Sofía firmado y dedicado por Jostein Gaarder, así como haber esquivado la muerte a manos (o en las fauces) de un cabreado hipopótamo en un lago keniatá de cuyo nombre no quiero ni acordarme, rutas alpina con su Mont Blanc e

irlandesa con su Giant's Causeway, terraza parisina burbujeante y la primera vez en Trocadero con mi chico norteño, desde tomar el sol en el Arche de la Défense hasta respirar los subterráneos aires de las catacumbas, además de esa yincana en busca de su medusa lesionada, Quinta da Regaleira, Troia y Lx factory, museo Van Gogh y Leidseplein, Praga entera, Jemâa el Fna y las amigas chilenas que allí conocimos, y que fui feliz de reencontrar en mi ciudad natal, Guggenheim veneciano, las balas perdidas de Mostar y Plitvice, el Candem con un inolvidable grupo musical de lunas de barro y sus largas noches madrileñas, Acrópolis y sus maravillosos restaurantes circundantes, como la puesta de sol de Santorini, la playita amurallada de Berlín, Madeira abandonada por nueve anatómicos años, Cracovia con la maravillosa compañía de Gabriela, reciente y felizmente asentada en el pueblo de Aitor del Gran Sol, Galicia entera, Asturias patria querida, Cantabria hasta el infinito, País Vasco del alma, Gaztelugatxe maridado con Almiketxu, calitas de Rosas, delta del Ebro y sus eucaliptus, Gran Canaria descapotable, Los Caracoles de Barcelona gracias a Sime, la fortuna de convivir en Vilafortuny, la suerte de recuperar a tu "Orejotas" tras disfrutar de las siempre espectaculares tapas de La Xara (gracias, Gema), aquella casa castillo periférica a Manacor, con sus estrellas desde la terraza, tu primera Canon valenciana, Málaga de moda olvidada desde R1, San Roque y alrededores a lo Mártires del Compás, Bretaña francesa con su cercano Saint-Michel y Saint-Malo, su Dinan, su Rochefort-en-Terre, sus menhires de Carnac, pointe du Grouin y de Raz, la duna de Pilat y el genial alargamiento en Landas de Castets, para acabar de blanca semana en el ático del Coliseo, contentos como niños con zapatos nuevos, viendo el arco iris desde la cúpula de San Pedro, y disfrutando de tu comida preferida, mi chicarrón del norte, del que nunca me canso de mirar tu caricatura alteana.

Agradecido también por esa primera Budapest, por haber pisado el Kastellet viendo luego a los REM¹, por haber estado “cerveceando” rubias en Nyhavn y negras en fábrica Guinness, escuchando versiones en directo de Led Zeppelin en Glasgow tras catar productos de Auchentoshan, tempranas deducciones y gratos conocimientos de mano de Humberto en Lanzarote, fotografiando el Preikestolen y otros fantásticos lugares con el grupo del fotón, liderado por Javier Selva (a quien luego pudimos ver en helicóptero con Calleja sobrevolando el Eyjafjallajökull en plena erupción o cruzando la Antártida en trineo y sin contaminar, hasta el Polo Sur), despidiéndonos en tantos lugares, como en Munich y cambiando de decena en Cerdeña, por nombrar los encuentros no nacionales con esos eternos amigos, redescubriendo la clásica en Viena a ritmo de Sacher, hallando Trondheim para repetir unas cuantas veces, intempestivas escapadas a Almería en busca de curriculum y degustar “Nuestra Tierra” (gracias, Rafa) y otras muchas vivencias más que no olvidaré, como conocer Tallín partiendo desde Helsinki disfrutando de un genial y peculiar concierto a bordo.

Y no puedo dejar de dedicar un párrafo completo a esa inesperada road trip californiana con mi querido primo y hermano desde Foster City, comenzando por unas maravillosas gambas con Kona Long board al anochecer viendo Alcatraz y

¹ Siendo que este libro está plagado de canciones encubiertas, con sus notas, sus mensajes, y con los recuerdos que conllevan, no podía hacer el feo de no nombrar una serie de eventos inolvidables vividos en el pasado más o menos lejano, como el reencuentro de los Héroeos en Romareda, Red Hot en juventud, Björk sin enterarme, la Kabra en elecciones y el Lichis de inauguración, O’ funk’ illo en el Edén, Ixo Rai y Delinquentes en tantas fiestas, Leonor Watling y The New Raemon en la intimidad de mi matadero clandestino, Bunbury, Calamaro y Manu Chao entre montañas, Ariel Rot y Obús en 21, UB40 y el maestro Sabina en ruedo sin toros que torear, Raimundo con Jacobo, Deep Purple con Airbourne sin aguaceros (a la tercera va la vencida), U2 en nuestro aniversario de noches de boda y hotel dulce hotel, ACDC por los pelos, el sùmmum de Coldplay, Muse con Kampetxu empachado del Ébano Gastro Experience, Metallica y Hellcopters en un teñido de negro Bilbao, Loquillo entre montañas nevadas, Vive Latino bailando con la compañía de De Pedro en el público, Robe y Ciclonautas en cara Sur de Pirineos con Carletes y su siempre genial casa con ruedas, Calamaro en Poble Espanyol (no es despiste la repetición, amor), y The Darkness en... Las Vegas. Y esperando poner la chincheta de Fito a final de este año rodeado de un montón de majas y muy queridas compañías.

oyendo focas por el Pier 39, por el puente rojo de oro de lado a lado tras conducir un autobús escolar amarillo, por el Half Dome y sus cascadas, hotel Luxor, pateada increíble hasta el Phantom Ranch tocando con mis propias manos el Colorado, como vaqueros por la 66 hasta Fast Fanny's Place viendo Alien en Fresh Jerky, cena en Denny's al más puro estilo de Pumpkin&Honey Bunny sin sacar las pistolas, estrella de la fama de Slash, por las avenidas a lo Ride'em on down, anochecer en Griffith sin problemas de aparcamiento, Troubadour y Whisky a go go, letras blancas sobre verde en Hollywood, partido de los Lakers en su cancha, mi gran equipo de la Magic adolescencia, noria de Santa Mónica con bella banda sonora para finalizar la ruta, bañito en Malibú, y vuelta a tu hogar, dulce hogar con deporte por san Mateo y victoria de los Buffalo Bills frente a los gigantes de Nueva York, jacuzzi y colección de bellas latas completada. Aún hoy cierro los ojos y me veo de copiloto. Me demenciaré, sí, pero esto no lo olvidaré, primo.

Formar parte de SEMPAL, revisar para el ISCIII y para la guía de vía subcutánea del IACS, y ser parte de tu tribunal de segunda tesis en la UAB, Lydia, serán hechos que tampoco caerán en el olvido, amigos de todos estos ámbitos. Vividas todas estas confesables experiencias, otras que me guardo en el tintero, y las que espero llegar, en caso de fallecimiento, no llores por mí. Alegraos, no de mi pérdida (o sí, si es lo que sientes), pero sí de pensar que (casi) siempre, me he salido con la mía y he conseguido mis objetivos, primarios o secundarios, directa o indirectamente, a la luz o desde las sombras. Esto, gracias en parte a la aragonesa tozudez que me caracteriza, a la suerte y a la fortuna, y a quien a mi lado ha sufrido mis encierros y mis ausencias. Y esto no daba más de sí, poco podemos hacer para alargar lo que tiene un fin. Estirar la goma más de la cuenta puede hacer que se rompa, y siempre será mejor que no sea yo, o que no seas tú, quien provoque la ruptura. Deja que ella sola se desgaste poco

a poco. Deja que la madre naturaleza vaya haciendo su función. Déjame estar, no de forma despectiva, como cuando afirmamos esto en medio de un enfado, si no que “déjame estar a tu lado lo que tenga que estar”. Me gustaría decirte que siempre estaremos juntos y que nos reencontraremos antes o después, pero mira, no lo sé. No sé si hay un más allá, una reencarnación o una resurrección. Hay quien vive de estas esperanzas, yo vivo la vida y de la vida. Y de la muerte. De saber tratarla, que no significa evitarla. De saber afrontarla cara a cara, habiendo aprendido a convivir con ella, por muy paradójico que suene el hecho de vivir con la muerte.

Prácticamente finalizado este último proyecto, materialización de otro sueño cumplido, y escribiendo estas líneas que son más final que inicio, pienso que el hecho de que lo estés leyendo es el sueño encapsulado en el previo, el sueño cumplido de verdad. Porque si esto, como otras cosas, se hubiera quedado en mi escritorio, o en la papelera, de nada serviría. Aunque bien pensado, y por eso de servir o no para algo o para nada, no buscaba finalidad alguna cuando todo esto empezó, ni siquiera que te guste, ni que te entretenga, ni que aprendas nada, ni que te haga reflexionar. Buscaba mi propia paliación, mi propio alivio, mi propio tratamiento. Otra cosa es que esto haya caído en tus manos, lo cual, ya de por sí, me parece todo un logro. Hay tanta variedad de distracciones hoy en día, sobre todo en forma de pantalla, que es difícil que te aventures a leerme. Pero haz un pequeño esfuerzo, empíezalo y a ver qué pasa. No esperes una novela de acción. No esperes un final feliz. No esperes poder elegir tu propia aventura. No esperes más que las justas referencias bibliográficas, esas necesarias por entrecomillados literales o para incitarte a que las busques. No esperes nada y todo lo que venga, sea bien recibido. Es lo que vengo aconsejando últimamente. E intentando aplicarme el cuento. Un cuento sin moraleja.

No querría finalizar el inicio, o iniciar el final, ya no lo sé, sin acordarme de esas personas que han hecho posible este compendio de páginas. Ya no sólo en el directo acto de leer, aconsejar, imprimir, editar, distribuir (Gracias por todo, Chaime y Andrés), si no en haber formado parte de mis vidas y haber contribuido a que sea lo que soy y cómo soy, familia, amigos y enemigos. Para bien y para mal. No nombraré a esos ejemplos a no seguir, ya que fiel a mis refraneros y frases populares, fuente de gran sabiduría, “el mayor desprecio es el no aprecio”. Tampoco nadie se sienta identificado en lo relativo al mundo laboral, todo lo escrito es ciencia y ficción basada en hechos reales, y como espero que en algún momento puedas leer, si te sientes identificado para mal (no si es para bien) es que tienes un problema, igual deberías hacértelo mirar y ser un poco más feliz. Guardo un especial buen recuerdo de la mayoría de mis compañeros de trabajo, de diversas especialidades, de gremios todos ellos diferentes, no piensen que me refiero sólo a los galenos, ni mucho menos. Tampoco voy a nombrar a nadie. Necesitaría otro libro sólo para nombraros a todos, ya lo sabéis, tanto quién sois, como que no hace falta que os nombre, pero no puedo dejar de hacer especial mención de mi segunda casa, de mi segunda tierra, de mi segunda familia, que es el Somontano y todos sus alrededores. Recorrido inicialmente de arriba abajo, de un lado para otro para acabar centrándome en el centro y luego emigrando con el corazón en un puño. Sin saber que no volvería. Rozando el duelo patológico, sin nunca olvidaros, compañeros y amigos, os dedico esto con todo el cariño del mundo, esperando únicamente una sonrisa entre líneas y que cada vez que nos veamos, que espero sea pronto y frecuentemente, nos abracemos y nos sigamos contando aventuras y desventuras.

